

BASES et FONDAMENTAUX YOGA DE GASQUET

posture, respiration, biomécanique juste pour un travail de prévention

OBJECTIFS

-
- Pourquoi nous respirons mal et corriger
- Analyser les erreurs habituelles - conséquences mécaniques sur le rachis, la ceinture abdominale et le périnée.
- Avoir les notions essenti

PROGRAMME